



Apprivoisons le soleil !



une initiative de la
Communauté française



Sommaire



- soleil et plaisir, bien-être
- soleil et risques pour la santé
- soleil et prévention
- baignades et bains de soleil
- activités sportives et soleil
- activités professionnelles et soleil
- festivals au soleil
- soleil et environnement
- solarium – banc solaire
- attention aux plus fragiles: bébés, jeunes enfants, personnes âgées



Hmmm ! le soleil...

Il fait vraiment partie de notre vie. Sa lumière, sa chaleur, sa vitalité nous dynamisent. Une journée ensoleillée, c'est une journée plus légère, une invitation à la détente : les enfants jouent à l'extérieur, on sirote un verre à une terrasse, on fait une balade,... Bref, on prend le temps de flâner, on se croirait presque en vacances...

Soleil et risques pour la santé

Mais le soleil peut aussi avoir des effets nocifs.

Un coup de soleil, rien de trop grave, cela disparaît après quelques heures. Mais à plus long terme, d'autres risques existent. Il s'agit principalement du risque de cancer de la peau : **le mélanome malin.**

En Belgique, le mélanome malin a fortement augmenté dans la population. Le nombre de personnes atteintes par cette forme de cancer a doublé en une dizaine d'années. C'est un des cancers qui progressent le plus. Même si globalement peu de gens sont atteints, les médecins nous mettent en garde contre les risques liés à l'exposition solaire pour éviter que le mélanome malin n'atteigne beaucoup plus de personnes et principalement des jeunes.

Le mélanome malin est un cancer.

Il provient de la transformation cancéreuse des mélanocytes, cellules de la peau responsables de la pigmentation de celle-ci.

Lorsque les mélanocytes sont stimulés, par les rayons du soleil par exemple, ils produisent un pigment brun noir appelé mélanine, chargée de protéger les cellules de notre corps contre les rayons néfastes. C'est le bronzage.

La quantité de mélanine dépend d'une personne à l'autre, d'une population à l'autre. En fonction du type de peau (on parle de phototypes), nous sommes plus ou moins bien protégés : les personnes ayant une peau et des yeux clairs, avec des cheveux blonds ou roux sont moins protégées que les personnes ayant une peau foncée, des yeux et des cheveux foncés.

Attention, il ne faut pas confondre le mélanome avec le naevus appelé plus simplement grain de beauté. Ceux-ci sont bénins même si certains peuvent se transformer en mélanome.



Types de peau et phototypes

Le phototype est défini en fonction de la réaction de la peau lors de l'exposition solaire :

-Phototype 1 :

Rougit toujours, ne bronze jamais

Peau claire, taches de rousseur, cheveux roux ou blonds, yeux clairs

-Phototype 2 :

Rougit toujours, bronze difficilement

Peau claire, cheveux blonds ou châains clairs, yeux clairs

-Phototype 3

Rougit parfois, bronze toujours

Peau plus mate, cheveux châains ou bruns, yeux généralement foncés

-Phototype 4 :

Peau naturellement pigmentée

Habitant des pays ensoleillés (pourtour de la Méditerranée, par exemple)

Certains distinguent encore les phototypes 5 (métisses, asiatiques) et 6 (peaux noires).

Les phototypes 1 et 2 représentent la majorité de notre population. Ce sont ceux qui se défendent mal contre le soleil et présentent beaucoup plus de mélanomes.

Les phototypes 3 et 4 sont naturellement mieux adaptés au soleil mais ont tendance à être moins prudents, à s'exposer au soleil sans protection, et peuvent aussi développer des cancers cutanés.

Dans le cas du mélanome, ce qui est inquiétant, c'est que le nombre de personnes nouvellement atteintes chaque année ne cesse d'augmenter. En Belgique, actuellement, on dénombre 1000 nouveaux cas par an. Cela ne paraît pas très important peut-être mais chaque année le nombre de personnes atteintes augmente de 5 à 10 %. Ce qui fait doubler le nombre de personnes atteintes chaque année en 10 à 20 ans. Et cette évolution ne semble pas se modifier.

La situation est d'autant plus préoccupante que ce cancer frappe le jeune adulte : la majorité des patients ont entre 30 et 50 ans.

Et dans 90 % des cas, les mélanomes sont dus au soleil.

De nombreuses études ont montré que l'augmentation du nombre de mélanomes est due au changement de notre comportement vis-à-vis du soleil. Dans le courant du 20ème siècle, avec l'amélioration des conditions de vie, le soleil et le bronzage sont devenus synonymes de beauté, de richesse et de santé.

Alors que ce qui est dangereux, c'est l'exposition solaire intense et intermittente, par 'flash', c'est-à-dire typiquement, l'exposition des vacanciers qui partent 15 jours ou un mois par an au soleil. Le vacancier à peau claire qui s'expose de façon excessive, quelques semaines par an des zones normalement couvertes.

Autre risque méconnu : le soleil est aussi dangereux pour les yeux: les rayons ultraviolets agressent les yeux et provoquent à la longue la cataracte (le cristallin de l'œil devient opaque). Ce problème de vue nécessite souvent une opération.

Soleil et prévention

Les 4 grands principes permettent de se protéger du soleil :

1. ne pas s'exposer entre 12h et 16h c'est-à-dire aux heures où les rayonnements solaires sont les plus intenses ;
2. porter un chapeau de préférence à larges bords, style bob car une casquette ne protège pas la nuque, le cou, ni les oreilles ;
3. porter des lunettes de soleil (attention, pour les enfants, il s'agit de choisir des lunettes qui protègent des UV (indice CE) et non pas des lunettes 'jouets' ;
4. porter un T-shirt, ne pas rester dévêtu trop longtemps au soleil. La crème solaire est une aide utile mais ne doit pas permettre de s'exposer au soleil plus longtemps.

Les crèmes solaires, un faux sentiment de sécurité

Les crèmes solaires ne protègent pas indéfiniment ni à 100% des rayons de soleil.

Pour une protection maximale, il faut respecter quelques consignes :

- mettre la crème solaire avant de s'exposer au soleil (environ une demie heure avant) pour que la peau soit bien imprégnée et protégée ;
- remettre de la crème solaire toutes les deux heures environ. En effet, avec la transpiration, entre autres, l'effet de la crème solaire disparaît. Il est donc nécessaire de renouveler l'application de crème solaire pour toujours assurer la même protection ;
- choisir un indice de protection suffisant (minimum 20 pour les UVB)
- ne pas s'exposer pendant les heures où le rayonnement solaire est le plus intense (dans nos régions, c'est entre 12h et 16h)
- ne pas prolonger l'exposition solaire indéfiniment : la crème solaire ne protège que partiellement et ne supprime pas le risque de cancer de la peau.

Attention aux effets pervers des crèmes solaires ! Même si elles ont une certaine efficacité, elles doivent être utilisées comme compléments aux mesures de protection habituelles et non à la place de celles-ci. En effet, en supprimant l'effet 'sonnette d'alarme' du coup de soleil, on a démontré que l'utilisation de ces produits induisaient une augmentation du temps d'exposition ainsi qu'une augmentation du nombre de naevus (qui est un signe du risque de mélanome). Mettre de la crème solaire et s'exposer plus longtemps au soleil augmenteraient le risque de mélanome. Un écran total ne constitue donc pas une garantie pour rester sans risque en plein soleil.

L'indice de protection d'une crème solaire correspond au temps que l'on peut rester au soleil sans coup de soleil. Par exemple, si après 10 minutes d'exposition la peau rougit, une crème avec indice de protection 2 permettra de rester 2 X 10 minutes au soleil avant de rougir.

Il est recommandé d'utiliser des produits possédant un indice de protection UVB d'au moins 20 ainsi qu'une bonne protection UVA.

Les rayons solaires

Il y a trois sortes de rayons solaires classés suivant leur longueur d'ondes :

- les UVA qui ont la longueur d'ondes la plus longue et sont responsables du bronzage rapide et du vieillissement de la peau. Ils peuvent aussi être en partie responsables du cancer de la peau ;
- les UVB sont les plus dangereux pour la peau : coup de soleil, vieillissement de la peau mais aussi et surtout cancer de la peau ;
- les UVC : leur longueur d'ondes est la plus courte et ils n'atteignent qu'en faible quantité notre surface terrestre.

Et la couche d'ozone ? Elle agit comme un écran solaire. Depuis quelques années, cette couche diminuerait progressivement et nous protégerait moins des rayons ultraviolets.

Attention aux plus fragiles

Les enfants sont plus vulnérables. Protégeons-les !

C'est durant les premières années de vie que la peau est la plus fragile. Or, c'est durant l'enfance que l'exposition au soleil serait la plus importante : plus d'activités de plein air. Il est maintenant scientifiquement établi que l'exposition solaire d'une peau immature (avant l'âge de 12 ans et peut-être même avant l'âge de 6 ans) est un facteur de risque très important pour l'apparition d'un mélanome à l'âge adulte.

Les adultes nés en Australie ou qui y ont émigré avant l'âge de 12 ans ont un risque de mélanome beaucoup plus important que ceux qui y sont arrivés plus tardivement.

Une étude effectuée en Belgique, en France et en Allemagne, a montré qu'une personne qui a été exposée de manière importante pendant l'enfance et qui se protégeait bien à l'âge adulte gardait un risque plus élevé de mélanome qu'une personne peu exposée pendant l'enfance même si celle-ci s'exposait à l'âge adulte.

Protection des enfants

Les rayons de soleil sur une peau immature avant l'âge de 12 ans est un facteur de risque très important.

Même si le soleil est utile pour les os et la croissance car les rayons permettent de synthétiser la vitamine D, les jeux en plein air à l'ombre suffisent largement à cet effet. Il est donc inutile voire dangereux de laisser les enfants au soleil sans protection. Jeux à l'ombre, T-shirts, chapeaux et crème solaire doivent être de rigueur.

Les bébés sont les plus fragiles.

En aucun cas, un bébé ne doit être exposé au soleil : il doit toujours rester à l'ombre, à l'abri de chaleurs trop importantes.

Comme les rayons se reflètent sur l'eau, le sable et passent également à travers le feuillage d'un arbre, protégez-le avec une crème solaire adaptée. Sans oublier de lui donner à boire régulièrement car il est beaucoup plus sensible à la déshydratation liée aux fortes chaleurs.

Idées fausses

Mettre de la crème solaire protège toujours du risque de cancer de la peau

NON. La crème solaire filtre plus ou moins les rayons ultraviolets suivant son indice de protection (IP) mais ne permet pas de s'exposer au soleil sans risque.

La peau a une mémoire.

Chaque agression par le soleil, chaque coup de soleil s'accumulent. La peau s'abîme et vieillit à chaque agression. A la longue, ces agressions successives augmentent le risque de développer un mélanome malin.

Le solarium – soleil artificiel

Le solarium n'est pas conseillé. Le solarium n'aide en rien à préparer la peau pour éviter des coups de soleil durant ses vacances. S'il permet de bénéficier d'une peau bronzée toute l'année, ce n'est pas sans conséquence car la peau n'oublie pas : elle vieillit, se ride, s'abîme et le risque de mélanome malin augmente.

Les UVA ne sont pas inoffensifs. Ils peuvent aussi être en partie responsables du cancer de la peau.

Météo solaire – Index UV

L'index UV est l'intensité des rayons ultraviolets et le risque qu'ils présentent pour la santé

Il est communiqué généralement pour une tranche de 2 à 4 heures autour du midi solaire.

On différencie

Extrême : de 9 et +

Très fort : de 7 à 8

Elevé : de 5 à 6

Modéré : de 3 à 4

Faible : de 1 à 2

Cet index n'est pas à confondre avec l'indice de protection indiqué sur les crèmes et laits solaires. Ce n'est pas la même chose. Pour rappel, vous devez utiliser une protection solaire ayant un indice de protection de minimum 20.

La latitude, l'altitude, la date, l'heure, la couche d'ozone et les nuages sont autant de facteurs qui influencent l'intensité du rayonnement ultraviolet émis par le soleil.

Vous pouvez trouver l'information concernant l'index UV du jour sur le site de l'Institut royal météorologique de Belgique : www.meteo.be

Les rayons solaires 'rebondissent' !

La neige renvoie le soleil à 85%.

L'eau immobile renvoie le soleil à 75%.

Le sable renvoie le soleil à 20%.

Les vagues renvoient le soleil à 5%.

L'herbe renvoie le soleil à 5%.

Les rayons du soleil sont là même quand on les croit cachés.

Sous un ciel de nuages hauts et clairs, 50% des rayons passent au travers.

A l'ombre, 50% des rayons sont présents malgré tout.

Dans l'eau, à moyenne profondeur, 40% des rayons sont encore là.



Festivals au soleil

Le pied, un week end à Werchter, Dour ou ailleurs. Surtout quand il ne pleut pas... Pas de boue mais du soleil !

Alors quelques précautions à prendre... Boire beaucoup (et plutôt de l'eau). On sait, les organisateurs ne permettent pas toujours d'entrer avec ses boissons, sécurité et business oblige, mais cherchez un point d'eau. On ne peut qu'espérer que tous les organisateurs de festivals finissent par mettre de l'eau gratuitement à disposition. Lancer aussi la mode du chapeau et du parasol, venez avec un truc sympa et déjanté, vous aurez du succès et les autres vous envieront quand ils crèveront de chaud en plein soleil.

Car le mot d'ordre est de ne pas s'exposer trop longtemps au soleil sans protection...

Baignade et soleil

Plonger, nager, se rafraîchir et jouer dans l'eau après un moment au soleil, c'est délicieux. Mais quelques précautions sont de mise pour éviter les soucis.

- l'eau ne protège pas du soleil : une crème solaire d'indice de protection 20 au minimum, et résistante à l'eau est indispensable.
- L'application de la crème solaire est à refaire à la sortie de la baignade.
- Ne vous endormez pas sur un matelas sur l'eau, grillade assurée !
En mer, en plus, vous risquez de dériver au large...
- Ne vous baignez pas aux heures les plus chaudes ou seulement durant une courte période et avec une crème solaire de protection suffisante : c'est aux heures les plus chaudes que les rayons ultraviolets sont les plus dangereux et le contact avec l'eau vous fera négliger la morsure du soleil.
- Les rayons ultraviolets se reflètent sur la surface de l'eau (et du sable).
Les rayons sont donc d'autant plus intenses...
- Gare à l'hydrocution : l'hydrocution est une réaction sévère de l'organisme causée par la différence de température entre une forte chaleur et le refroidissement provoqué par le contact avec l'eau (plus froide). Entrez donc progressivement dans l'eau : rafraîchissez-vous progressivement en vous mouillant la nuque et les différentes parties du corps. Attendez de vous être quelque peu rafraîchi avant d'entrer complètement dans l'eau, afin d'éviter le choc thermique.
- Évitez la baignade dans les deux heures qui suivent un repas copieux et/ou arrosé.



Activités de plein air et soleil

Habituellement, nous nous protégeons en appliquant de la crème solaire lorsque l'on est à la plage. Mais ce n'est pas qu'à la plage que nous risquons des coups de soleil. Toutes les activités de plein air peuvent nous causer des désagréments liés au soleil. On se rend compte, par exemple, que les marathoniens font beaucoup plus de cancers de la peau que la population générale. La pratique régulière d'une activité en plein air (sportive ou autre) augmente aussi les risques liés à l'exposition au soleil.

Les conseils de prévention sont donc indispensables aussi quand vos enfants jouent à l'extérieur ou qu'ils partent pour des activités de plein air en mouvement de jeunesse ou autres, ou encore, quand vous décidez de jardiner, de faire une excursion.

Pour rappel, les **4 grands principes** pour éviter les risques de l'exposition solaire sont :

- **ne pas s'exposer entre 12h et 16h c'est-à-dire aux heures où les rayonnements solaires sont les plus intenses ;**
- **porter un chapeau à larges bords, style bob (une casquette ne protège pas la nuque, le cou, ni les oreilles ;**
- **porter des lunettes de soleil (attention, pour les enfants, il s'agit de choisir des lunettes qui protègent des UV et non pas des lunettes 'jouets' ;**
- **porter un Tee-shirt, ne pas rester dévêtu trop longtemps au soleil. La crème solaire est une aide utile mais ne doit pas permettre de s'exposer au soleil plus longtemps.**

Il existe une gamme de vêtements spécifiques anti-UV qui peuvent également assurer une protection.

Soleil et risques liés à une activité professionnelle en plein air

Selon différentes études scientifiques, le fait d'exercer une activité professionnelle en plein air de façon régulière (métiers de la construction, agriculture, travaux de jardin,...) ne présenterait pas de risque particulier pour la peau. En fait, une exposition régulière au soleil est moins dangereuse qu'une exposition intense et irrégulière. S'exposer de façon intense au soleil durant les 15 jours de vacances est nettement plus dangereux que de travailler au quotidien à l'extérieur.

Des précautions sont cependant toujours utiles quand le soleil est intense : porter un chapeau, rester vêtu d'un tee-shirt ou autre, appliquer de la crème solaire, éviter de travailler aux heures les plus chaudes et, évidemment, s'hydrater en suffisance car le soleil ajouté à l'effort fourni fait d'autant plus transpirer.

D'autres sources d'informations, des liens vers d'autres sites

www.sante-environnement.be

www.notre-planete.info

www.ibgebim.be

www.meteo.be

www.cancer.be

